5月 市民カレンダー 5/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	22（火）	
12（土）		23（水）	
13（日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）	24（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:45～）
14（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:30～10:30）	25（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ **胃がん・大腸がん検診** 片地地区多目的集会所（8:30～10:30）
15（火）	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:30～10:30）	26（土）	
16（水）	**秦山公園こどもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターびらふ（10:00～11:30） **もぐもぐ教室（離乳食教室）** プラザ八王子（13:30～15:30） ※要予約：申込は、市健康介護支援課（☎52-9281）へ	27（日）	**【医】安岡内科クリニック**（☎52-5626）
17（木）	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約（3名まで受付）：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ	28（月）	**行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）
18（金）		29（火）	**子宮頸がん検診** プラザ八王子（9:00～15:00） **乳がん検診** プラザ八王子（8:30～15:00）
19（土）		30（水）	**子宮頸がん検診** プラザ八王子（9:00～15:00） **乳がん検診** プラザ八王子（8:30～15:00）
20（日）	**【医】小松内科**（☎52-1151）	31（木）	**3歳児健診** プラザ八王子（12:45～）
21（月）			

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝ 5月31日（木）

固定資産税 第1期
軽自動車税

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	5月20日（日）	5月21日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	5月20日（日）		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

6月　市民カレンダー　6/1～10

【医】　休日当番医

日	内容	日	内容
1（金）	**人権相談**　プラザ八王子（10:00～15:00） **人権相談**　保健福祉センター香北（10:00～15:00） **人権相談**　奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00）	6（水）	
2（土）		7（木）	**乳児健診**　プラザ八王子（12:45～）
3（日）	**土佐山田地区一斉清掃** **【医】楠目循環器科内科・眼科**（☎52-0088）	8（金）	
4（月）	**子宮頸がん検診**　繁藤地区コミュニティセンター（9:30～10:00） **子宮頸がん検診**　プラザ八王子（13:00～14:00）	9（土）	
5（火）		10（日）	**【医】間崎病院**（☎59-2202）

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

おすすめレシピ　No.92

ヨーグルト白玉の練乳がけ

一口メモ

白玉は真ん中をへこませずに丸くするのがポイント！

一人分の栄養価			
エネルギー	132kcal	カルシウム	66mg
たんぱく質	3.3g	塩分	0g

材料（4人分）

材料	分量
白玉粉	100g
ヨーグルト	100g
すりごま（黒）	大さじ1
練乳	大さじ2
すりごま（白）	大さじ1
練乳	大さじ2

作り方

① まずは白玉粉を作る。ボールに白玉粉とヨーグルトを入れて、しっとりとなじんでくるまでよくこねて24個に丸める。

② ①を熱湯に入れてゆでる。浮き上がってきたら、さらに１～２分ゆでて冷水に取る。

③ ２種類のごまだれを作り、①をそれぞれにからめて器に盛る。